

論 文

患者が選択する洗髪体位 —半坐位後屈位洗髪と坐位前屈位洗髪を行って—

桑本 敏子・亀井すみえ・竹内 明子

三枝 祐子・中野久美子

(石川県立中央病院)

Patients' shampoo position Preference for —retroflexion semifowler's position and anteflexion fowler's Position—

Toshiko Kuwamoto, Sumie Kamei, Akiko Takeuchi,
Yuuko Saegusa and Kumiko Nakano
Ishikawa Prefectural Centoral Hospital

要 旨

清潔の援助の中でも今回は半坐位後屈位と坐位前屈位の二つの方法で行っている洗髪について目を向けてどちらの体位での洗髪が患者にとって負担が少なく好まれる体位なのかを明らかにし、今後の援助に生かしたいと思った。方法は、同一患者にそれぞれの体位での洗髪を実施し、身体的負担と患者の主観を比較した。身体的負担として、血圧と脈拍を用いた。その結果、二つの体位の間に、身体的負担の有意差は認められなかった。

しかし、9分以内の洗髪であれば、患者への負担が少ないこと、高齢者の洗髪時には施行後に十分な安静が必要なこと、両体位の洗髪時には、いずれも頭部を支える工夫が必要であることがわかった。

キーワード

洗髪 (Shampoo), 体位 (Position), 血圧 (Blood pressure), 脈拍 (Pulse), 患者の主観 (Subjective view of the patients)

はじめに

人間にとって、清潔の保持は基本的欲求であり、健康に何らかの障害が生じた場合、影響を受けやすい生活行動である。また臨床において、保清の援助としての洗髪は、清拭と同様に重要な援助であり、頭皮の汚れはフケ・かゆみなどの不快感と共に精神的ストレスを招く事になる。そこで、患者にあった洗髪方法を選び、身体的負担を最小限に押さえながら最大の効果が得られる洗髪を行うことが必要になってくる。

当病棟に於いては、半坐位後屈位洗髪と坐位前屈位洗髪による洗髪を行っており、保清面でのニードは満たされていると思うが、身体的負担について目を向けたり洗髪方法についての意見を聞く機会がなかった。これまで、日常生活負荷に関する実験として洗髪体位による労作度の比較をエネルギー代謝や

脈拍数の変化から捕らえたもの¹⁾²⁾³⁾、洗髪時の負担として患者の体位と生体への負担を脈拍数・血圧、頸部の状態から検討したもの⁴⁾、洗髪用具(洗髪車やケリバート)を使用しての身体的負担を検討したもの⁵⁾⁶⁾、洗髪方法の工夫として、洗浄効果と安楽性の検討⁷⁾などがされており、いかに対象に身体的負担を少なくし爽快感の得られる洗髪・体位が提供できるかが考えられてきた。しかしこれらの実験の対象は20代の健康な女性を対象としており臨床の患者を対象としたものはない。

そこで今回、患者に半坐位後屈位洗髪と坐位前屈位洗髪の二つの方法で洗髪を行い患者にとって身体的負担が少なく、また好まれて、選択する体位は、どの体位なのかをバイタルサイン(血圧・脈拍)の測定と、患者からの聞き取り調査により明らかにした。

定義

「半坐位後屈位洗髪」は、以後、後屈位洗髪とする。シャンプーチェアで90度から150度まで上体を倒し、頸部を後ろに倒して洗髪すること。

「半坐位前屈位洗髪」は、以後、前屈位洗髪とする。洗髪台の前で椅子を使用し、頸部を前に倒し洗髪すること。

「身体的負担」

バイタルサイン（血圧・脈拍）の変動。

研究方法

1. 研究対象

歩行可能で洗髪許可があり研究の主旨に同意が得られた患者、20代から70代の男女25名、消化器疾患か口腔外科の疾患の患者である。

2. 期間

平成7年7月～9月

3. 方法

1) 一人の患者に対して、後屈位洗髪・前屈位洗髪を行い、下記の15項目に関して比較する。順番効果をなくすため、チーム別で、Aチームは前屈位洗髪を、Bチームは後屈位洗髪から始めてもらう。2・3日、間を置いてから逆の洗髪

表1 洗髪マニュアル 一 半坐位後屈位洗髪一

- I 必要物品：ドライヤー・ケーブル・電子体温計・スタンド血圧計・時計・ストップウォッチ・シャンプーチェア・ガーゼ
患者に準備してもらうもの：タオル2本・シャンプー・リンス・ブラシ
- II 実施方法
- 1) 必要物品準備
 - 2) シャンプーチェアの下のレバーを足で押さえ椅子の高さを低くする
 - 3) 患者の移動介助
 - 4) バイタル測定…脈拍・血圧（坐位で測定）
洗髪実行前：洗髪室でシャンプーチェアに座った状態で測定する
洗髪実行後：後屈位姿勢から坐位に戻った時に測定する
 - 5) 首にタオルを巻き水が入らないように襟元にいれる
 - 6) 髪全体をブラシでとく（30秒）
 - 7) 椅子の高さをレバーで調節し、横のレバーで上体を倒す
 - 8) 看護婦は片手で患者の頭部を支えながら、患者の首が浴槽内に十分入るように上方に移動させる
 - 9) ガーゼで顔を覆う
 - 10) ケーブルを浴槽内に入れ患者に湯の好み（設定温度は41～42とする）を聞きながら髪全体を濡らす（30秒）
 - 11) シャンプーをつけ生え際を洗う→頭部を八等分かにするように後頭部に向け指の腹でマッサージしながら洗う
 - 12) すぐ（2分）→リンスをする→洗い方（11）と同様→十分すぐ（2分）
*ただし、リンス in シャンプーの場合11）のみ行う
 - 13) 髪全体の水分を十分に両手で絞り、タオルで髪を拭く（2分）
 - 14) レバー操作を行いシャンプーチェアの背を起こす
 - 15) バイタル測定…脈拍・血圧
 - 16) ドライヤーで乾かし、ブラシで整髪し、ケーブル・タオルをとる
 - 17) 後片付け
- III 所要時間
8～10分とする

体位で行ってもらう。比較した項目は、性別、年齢、病名、身長、体重、髪の長さ（ショート・セミロング・ロング）、入院前の洗髪回数（/1週間）、洗う回数（何度洗い）、リンスの有無、洗髪施行後の洗髪室の室温・湿度、所要時間、安静時・洗髪直後・終了から10分後のバイタルサイン（血圧・脈拍）の15の項目である。

2) 洗髪時の環境や、施行する看護婦の手技の統一を図るために表1、2に示すマニュアルを作成した。

3) 両方の洗髪を行った後、2・3日中に研究者が、好まれる洗髪体位とその理由について、聞き取り調査をする。

4. 分析方法

調査したチェック項目を、洗髪体位別、男女別、年齢別（45歳以上・45歳未満）に分け、統計処理にて有意水準5%にてt検定を行う。

結果

1. 後屈位洗髪と前屈位洗髪からみた身体的負担
両体位における脈拍・血圧に有意差はみられなかった（表3）。

表2 洗髪マニュアル 一 坐位前屈位洗髪一

- I 必要物品：ドライヤー・ケーブル・電子体温計・スタンド血圧計・時計・ストップウォッチ・椅子（緑）
患者に用意してもらうもの：タオル2本・シャンプー・リンス・ブラシ
- II 実施方法
- 1) 必要物品準備
 - 2) 洗髪室まで移動、椅子に深めに腰掛けてもらう
 - 3) バイタル測定…脈拍・血圧
洗髪実行前：洗髪室で、椅子に座った状態で測定する
洗髪実行後：前屈位姿勢から坐位に戻ったときに測定する
 - 4) 首にタオルを巻き水が入らないように襟元にしっかり止める
さらにその上からケーブルを巻き、首元をしっかり止める
 - 5) 患者に椅子を引いてもらうか看護婦が椅子を引き、頭が十分浴槽内に入ることまで移動させ患者の両手を膝の上とする
→膝の上にバスタオルを掛け保温に努める
 - 6) 髪全体をブラシでとく（30秒）→前屈してもらう→患者に湯の好み（設定温度は41～42とする）を危機ながらかみせんたいを満らす（30秒）
 - 7) シャンプーをつけ生え際を洗う→頭部を八等分かにするように後頭部に向け指の腹でマッサージしながら洗う（1回一人3分）
 - 8) すぐ（2分）→リンスをする→洗い方（7）と同様→十分すぐ（1分）
*ただし、リンス in シャンプーの場合（7）のみ行う
 - 9) 髪全体の水分を十分に両手で絞り、タオルで髪を拭く（2分）
 - 10) バイタル測定…脈拍・血圧
 - 11) ドライヤーで乾かし、ブラシで整髪し、ケーブル・タオルをとる
 - 12) 後片付け
- III 所要時間
8～10分とする

表3 体位別からみた身体的負担

	後屈位洗髪 (n=25)		前屈位洗髪 (n=25)	
	直後	10分後	直後	10分後
脈拍	79.9±12.0	73.6±9.9	80.3±9.2	74.4±10.3
収縮期血圧	120.3±15.9	97.7±12.7	98.9±13.0	96.6±12.9
拡張期血圧	62.7±13.1	56.5±11.5	59.5±11.0	52.1±8.3

* p<0.05

表5 年齢別からみた身体的負担

	脈拍10分後（後屈位）		脈拍10分後（前屈位）	
	45歳以上	45歳未満	45歳以上	45歳未満
X ± S D	73.7±9.2	73.5±10.5	74.8±5.0	74.0±7.9
n	12	13	12	13
ウェルチの検定	* 0.031		0.189	

* p<0.05

2. 性別からみた身体的負担

男女別での両体位における脈拍・血圧に有意差はみられなかった。

3. 年齢別からみた身体的負担

年齢構成から（表4）年齢の平均値および人数のばらつきから考えて45歳未満・45歳以上の2グループに分けた。後屈位洗髪の10分後の脈拍の平均値は、45歳以上が73.9、45歳未満が73.5であり、ウェルチの検定の有意水準5%において45歳以上に差を認めた（表5）。

4. 選択体位別からみた身体的負担

選択体位別における脈拍・血圧に有意差はみられなかった。男性では9人中6人（67%）、女性では14人中7人（50%）が後屈位を選択していた。

5. 聞き取り調査の結果

聞き取り調査結果（図1）からは、前屈位を選択した理由に『後屈位は後頭部が痛い』後屈位を選択した場合でも『肩や首が痛い』、また『前屈位は胸が押さえつけられる』『うつむくと息苦しい』という理由があがっていた。

考 察

木戸上ら¹⁾²⁾³⁾の実験では、対象者を10～15名で行い、その結果有意な差はみられなかつたが、追加実験を行い数を増やして比較するならば優位な差を立証できるとしている。今回、対象を患者25名で行っても立証することが出来なかつたことから、臨床においてもさらに多数の症例が必要と考える。一方、石井ら⁵⁾は一定時間内（8分）で洗髪を行えば脈拍・血圧に影響を与えないという結果を出している。今回の研究の平均洗髪時間は約9分であったが、同じく脈

表4 年齢構成

年齢	男性	女性
~24	0	4
25～34	4	3
35～44	1	1
45～54	3	0
55～64	2	2
65～74	0	4
75～	0	1
計	10	15
平均年齢	42.2	45.5

} 13人
} 12人

拍・血圧に変化はなかった。この事から9分以内の洗髪であれば身体的負担が少ないといえる。

他研究では女性のみが対象であり男性に関するデータが無く、性別を比較したものはない。今回の実験で男女別の比較を行ったが有意差はみられなかつた。この事は上記でも述べたようにデータ数の不足が考えられる。年齢別では、45歳以上の患者には後屈位洗髪の体位では負担がかかっていたことがいえる。日野原⁸⁾は老人（65歳以上）の特性として、運動をやめた後、脈拍を正常に回復するには若い人よりも時間を要すると述べている。今回の実験でも45歳以上のグループ内に老人は、12人中5人と半数近く占めていたことより、回復期となる10分後の脈拍において差が出たと考えられる。よって高齢者の洗髪時には移動後の安静が十分に必要といえる。

選択体位別では、洗髪経験から考えると、美容院で洗い慣れている女性の方が後屈位を選択するようと思われたが、結果は男性の方が多く選択している。このことより女性の場合、病棟で行う後屈位洗髪は美容院に比べ、体位・技術的にも問題があったと考えられる。そのため身体的負担を与えてしまい、爽快感を得ることが出来なかつたといえる。また男性の場合は、前屈位で洗髪する習慣が多いため、後屈位洗髪は新鮮味があって良かったのではないかと考える。

前屈位を選択した理由に後屈位は後頭部が痛いとある、これは、植田⁹⁾がいうような「洗髪中の被験者の頭部が洗髪施行者によって、全く支えられない状態で被験者が仰臥位頭部水平保持を行うと、胸鎖乳突筋はその姿勢保持のために頭部重力の6倍の張力を発生しなければならない」ということと一致して

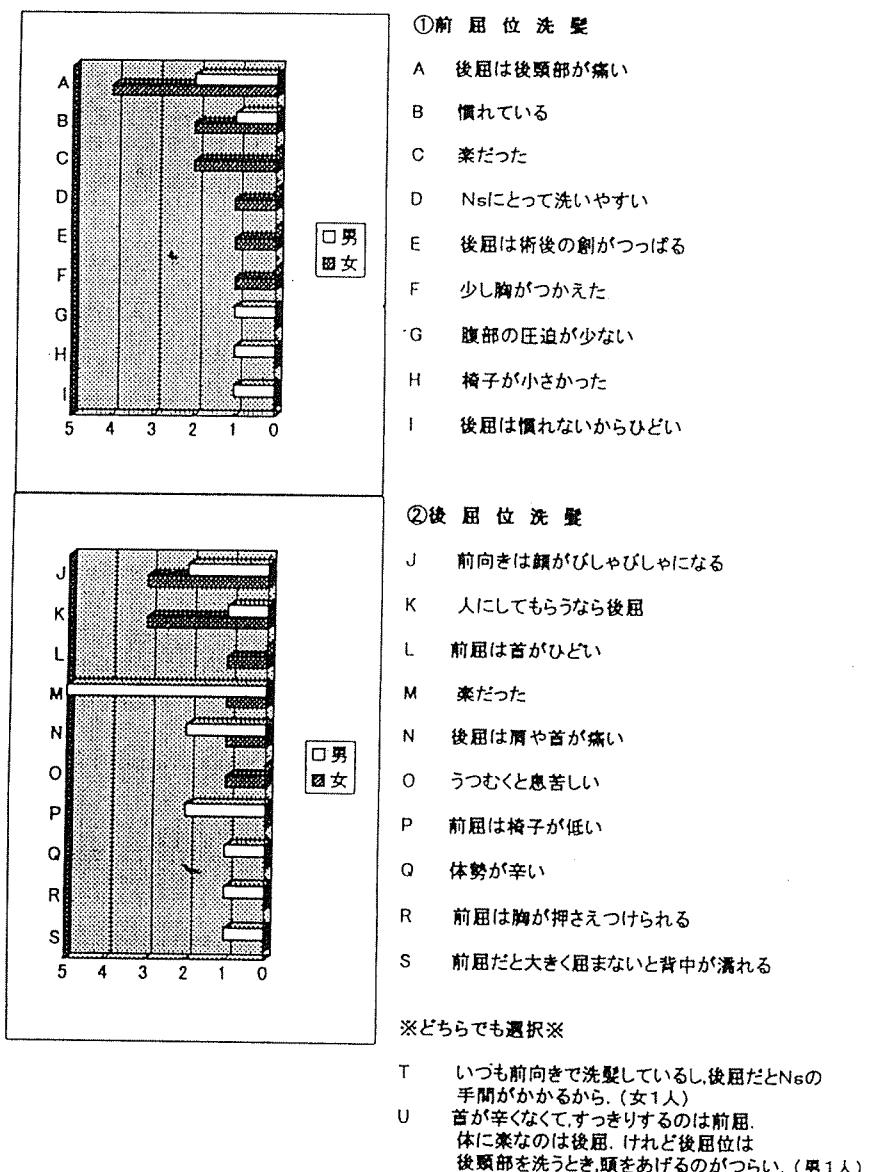


図1 選択体位別理由（複数回答あり）

おり、今回の研究では頭を支える工夫をしていないための結果と考えられる。よって、後屈位洗髪を行う際は後頭部痛の緩和を計る援助が必要といえる。

前屈位では『首がひどい』・『胸が押さえつけられる』・『うつむくと息苦しい』との理由があがっている。これらは前屈姿勢を取ることで頸部に筋緊張を高め、上体の傾斜と頸部の屈曲および腕の位置関係から、胸部面積が束縛されるために起こる症状と考える。よって前屈位洗髪を行う際にも頭を支える工夫が必要と考え、後屈位洗髪と同様のことがいえる。

まとめ

今回の研究結果からは、後屈位洗髪と前屈位洗髪の間に身体的負担の有意差はみられなかった。また

性別・選択体位においても、両体位の間に身体的負担の有意差は見られなかった。これは対象者が比較的軽症であった事、対象人数が少なかった事、さらに身体的負担を測定する用具が、脈拍・血圧だけではなくしていたためと考える。また、聞き取り調査の結果より両洗髪体位に、共通していえることは、頭部を支える工夫が、安楽な援助へと繋がることがわかった。65歳以上の老人には、洗髪後に充分な安静が必要だと云うことがわかったが、これについては、さらに研究を深めていく必要がある。

引用文献

- 1) 木戸上八重子他：日常生活行動負荷に関する実験－仰臥位洗髪の労作度、看護研究、4(13)2, 156～163, 1980.

- 2) 横山文子他：日常生活行動負荷に関する実験－半坐位洗髪による心拍数の変化，第12回日本看護学会収録，看護総合，90～93，1981。
- 3) 木戸上八重子他：日常生活行動負荷に関する実験－仰臥位洗髪・半坐位洗髪・および前屈位洗髪における労作度の比較，第11回日本護協会，看護総合，241～245，1990。
- 4) 村本淳子他：患者の体位と生体への負担洗髪時の負担，聖母女子短期大学紀要，4，68～74，1991。
- 5) 石井直美他：三つの洗髪方法における疲労の比較－より安楽な臥床洗髪を行うための洗髪車補助具の工夫を試みて，クリニカルスタディ，1(7)，49～55，1986。
- 6) 角間時子他：洗髪時の後頭部痛に関する実験的検討，第13回日本看護学会集録，看護総会，46～49，1982。
- 7) 佐藤愛紀子他：前屈位洗髪の負荷と効果の検討－洗髪回数の負荷と満足感の関係，新大医短紀要，4(1)，53～64，1990。
- 8) 日野原重明：老人患者の理解と看護，医学書院，13，1980。
- 9) 植田寿美子：臥床洗髪の安楽性を考える－洗髪器の改良を試みて，月間ナーシング，3(12)，90～95，1983。